



**KUSTAVIN
KUNTATIEDOTE
7/2019 18.7.2019**

KLIPUNKARIN SAUNA AVOINNA

Pukuhuoneet:

* Ma-to klo 9.00-21.00

* Pe-su klo 9.00-18.00

Saunatilat:

* Maanantai klo 17.00-21.00

* Torstai klo 17.00-21.00

VALTAKUNNALLINEN SAUNA-PÄIVÄ LAUANTAI 27.7.2019

- Klipunkarin sauna lämpenee sauna-päivänä klo 15-20. Tervetuloa.

UIMAKOULU KLIPUNKARISSA 29.7.-2.8.

Muutamia paikkoja vielä suoritus- ja alkeisryhmissä. Ilmoittautumiset suoraan puh. 050 575 9121

KUSTAVIN SUVITORI

Suvitorin iltakirppis tiistaisin klo 17-19, paikkamaksu 5 e.

Suvitori avoinna maanantaisin, keskiviikkoisin, perjantaisin ja lauantaisin klo 10-14.

34. LOHIHÖLKKÄ LAUANTAINA 3.8.2019

Lähtö klo 12.00 Kustavin Ahdon kioskilta. Ilmoittautuminen lähtöpaikalla klo 10.30-11.30 tai ennakkoon nettilinkin kautta (kunnan nettisivuilla)

Matkat/sarjat: Hölkkämatkat 6 km ja 12 km,

kilpasarjat: M 12 km, M 6 km, M-65 6 km, M-55 6 km, N 6 km, Nuoret alle 15 v. 6 km.

Osanottomaksu 15 €, maksu käteisellä paikan päällä.

Mitali, pääsylippu lohimarkkinoille, mehu, peseytymismahdollisuus ja arvontapalkintoja.

Tiedustelut: puh. 050 575 9121

Samanaikaisesti järjestetään Lohimarkkinat Kivimaan koulun pihalla klo 9-15 (järj. LC Kustavi)

Kirjasto ja kulttuuri

Kirjasto on avoinna ma 15–18, ke 15–19, to 10–16 ja pe 13–18
Osoite: Kustavin kirjasto, Keskustie 7, 23360 Kustavi (kunnantalon alakerta)
Lainoja voi uusia osoitteessa www.vaskikirjastot.fi,
puhelimitse 044-742 6630 tai s-postitse kirjasto@kustavi.fi
Kirjastossa on kaksi asiakastietokonetta, viisi tablettia sekä WLAN.
Lainat voi palauttaa mihin tahansa Vaski-kirjastoon.

Kirjaston näyttelyt heinä- ja elokuussa:

- 1.-31.7. Volter Kilpi Kustavissa -kirjallisuusviikko 20-vuotta
- 3.8.-2.9. Jos lehmät puhuisivat

Muita tapahtumia:

Lasten **monitaidekerho** kokoontuu **kyläkonttorilla** tiistaina **23.7. klo 13.30.-15.00.** Kerho sopii n.3-10-vuotiaille. Ei ennakkoilmoittautumista. Tervetuloa mukaan!

Lohimarkkinoiden aikana 3.8. kirjasto on avoinna **klo 10-14.** Markkinapäivän ajan poistokirjat ovat myynnissä **5 kpl/1 €** ja lehdet **10 kpl/1 €.**

Lasten kesälukukampanja 1.6.-30.8.

Hae kirjastosta lomake, lue kolme kirjaa ja kirjoita kirjojen nimet lomakkeeseen. Kun palautat lomakkeen, saat paperisen jäätelöpallon, joka kiinnitetään kirjaston valtavaan tötteröön! Eniten palloja keränneet palkitaan!

Vaski-polkupyörä on lainattavissa kesäisille pyöräretkille!

Kesän taidenäyttelyt valtuustosalissa:

- **Tarua vai totta** -Margit Hakanen **1.-31.7.**
- **Kustavin kolme vuodenaikaa** -Juha Karikoski **1.-30.8.**

Kustavin saaristolaismuseo:

Varsinais-Suomen museopäivänä 25.8. museo on avoinna **klo 13-16.** Samalla juhlimme saaristolaismuseon 50-vuotista taivalta! Museoon on päivän ajan ilmainen sisäänpääsy. Kahvitarjoilu sekä ohjelmaa koko perheelle.

Museo on avoinna:

- sunnuntaisin 25.8. asti klo 13-16
- ma-pe 31.7. asti klo 11-17



Muuta:

Romina Bianco & Tango del Norte -tangokonsertti Tuulentuvalla perjantaina **19.7. klo 19**. Pysähdy hetkeksi nauttimaan aidosta argentiinalaisesta tunnelmasta! Liput 10 €. Lippuja myydään ennakkoon Kustavin kirjastossa sekä Tuulentuvalla ennen konsertin alkua.

Don Quijote Turun kaupunginteatterissa torstaina 24.10.2019

Komediallisen seikkailunäytelmän päätuottajana on Red Nose Company.

Esitys on Turun kaupunginteatterin pienellä näyttämöllä torstaina **24.10. klo 19**.

Kesto n.2-2,5 tuntia, sisältäen väliajan.

Liput 34 € + matkakulut 13 €

Ilmoittautuminen 22.8. mennessä! Matka toteutuu, jos väh. 10 ilmoittautunutta.

Lippuvaraukset ja tiedustelut: Anna Leimola-Blomqvist 044 742 6630,

anna.leimola-blomqvist@kustavi.fi tai suoraan Kustavin kirjastosta.

Ilmoittautua voi myös kunnan internet-sivuilla olevan linkin kautta.



VAPAA-AIKATOIMISTO TIEDOTTAA

KUNTOSALIN AVAIMET JA MAKSUT

- Kuntosalin ja urheilutalon alakerran lukot vaihdettu. Lukkojen vaihdon tavoitteena on saada järjestelmästä joustavampi ja asiakasystävällisempi sekä kuntosalin käytön seuranta ja tilastointi helpottuu.

Vanhan avaimen tilalle saat uuden avaimen vapaa-aikatoimistosta. Maksettu panttimaksu palautetaan myös tuolloin. Varatut vuorot jatkuvat syyskaudella entiseen tapaan.

- Jos olet joskus maksanut panttimaksun kuntosalin avaimesta ja avain on edelleen sinulla eikä uudelle avaimelle ole tarvetta, niin saat panttimaksusi takaisin vapaa-aikasihteeriltä.
- Kuntosalin vuoden 2019 käyttömaksun voi maksaa suoraan kunnan tilille:
Kustavin kunta
FI 94 5491 7820 0100 07
Viiteteksti: Kuntosali 2019

- o Koko vuosi 40 euroa
- o Puoli vuotta 30 euroa

HAASTEPIYÖRÄILY 2019

Kustavin tulos haastepiyräilyssä reilut kolmetuhatta kilometriä. Hieno tulos ja kiitos kaikille osallistujille. Osallistujien kesken arvottiin palkintoja. Voittajiin otetaan yhteyttä henkilökohtaisesti.

PORUKALLA PESÄPALLOA PELAAMAAN URHEILUKENTÄLLÄ MAANANTAISIN

- Nuoret alle 16 v klo 18.00 alkaen.
- Aikuiset klo 19.00 alkaen.
 - o Jos omia välineitä, niin ota mukaan.

JALKAPALLOA URHEILUKENTÄLLÄ TORSTAISIN

- Lapset ja nuoret klo 18.00.

MATKA SÄRKÄNNIEMEEN ELOKUUSSA KESKIVIKKONA 7.8.2018

Lähtö klo 8.00. Matkan hinta 15 euroa. Hintaan sisältyy edestakainen matka Tampereelle. Jokainen ostaa itse pääsyliput. Alle 12 v. huoltaja mukana. Ilmoittautumiset viimeistään 31.7.2019 numeroon 050 5759 121 tai nettilinkin kautta. Matka toteutuu, jos vähintään 20 henkilöä ilmoittautuu.

IKÄPOLVET YHDESSÄ TAPAHTUMA KESKIVIKKONA 27.8.2019

- Lisätietoja tapahtumasta seuraavassa ryhmäkirjeessä

ELÄMÄ LAPSELLE KONSERTTI 11.9.2019 HELSINKI

- Helsingissä Hartwall-areenalla klo 19.00.
- Konserttimatka on tarkoitettu vuosina 2002-07 syntyneille.
- Matkan hinta on 40€/osallistuja, sis. kuljetuksen ja lipun
- Ilmoittautumiset numeroon 050 575 9121 tai nettilinkin kautta. Matka yhteinen Vakka-Suomen kuntien kesken. Paikkoja rajoitettu määrä (10hlö). Ilmoittautumiset viimeistään 18.8.2019 klo 18.00.
- Mukana ainakin Robin Paakkala, JVG, Elastinen, Juha Tapio, Benjamin, ABREU, Arttu Lindeman, Eino ja Aapeli sekä tubetähdet Pinkku Pinski, Roni Back, Jaakko Parkkali, MiskaMH ja Rojonen.

Kaikista tapahtumista tiedustelut ja palautteet:

puh. 050 575 9121 markus.malmelin@kustavi.fi

Ilmoittautumislinkit tapahtumiin löytyvät www.kustavi.fi/toimi/vapaa-aikatoimi tai facebookista @mmalmelin

HYVÄÄ JA AKTIIVISTA KESÄN JATKOA

Kustavin vapaa-aikatoimi

TammiArt Galleria Pop up kahvila Laupustentie 108

Heinäkuussa la – su klo 11 – 18 (Vielä 2 viikonloppua jäljellä)

6. – 7.7.

13. – 14.7.

20. – 21.7. klo 11 - 18

27. – 28.7. klo 11 - 18

Ryhmätiedustelut 050 594 4542 /Tintti

Tervetuloa!

TAIDEMYynti Tuulentuvalla Tuulentuvantie 3

Kolme viikonloppua peräkkäin **TAIDEMYyntinäyttely Tuulentuvalla**

La 20.7. Su 21.7. klo 11 – 17

La 27.7. Su 28.7. klo 11 – 17

La 3.8. Su 4.8. klo 11 – 17

Myynnissä kymmeniä laatuteoksia ilman pohjahintaa.

Tervetuloa!

Sebastian Isokangas Finnish Art Shop 020 735 2760

<https://www.finnishartshop.fi/>

Kustavin Matkailuyhdistys ry

järjestää retken Fiskarsin Ruukkiin, joka kuuluu Raaseporin kaupunkiin.

Matkaan lähdetään sunnuntaina 25.8. aamusta ja paluu takaisin illalla.

Matkan hinta 50€ joka sisältää kuljetuksen sekä opastuksen Fiskarsissa.

Sitovat ilmoittautumiset 9.8. mennessä maritta.jalonen@juuvanni.fi

tai puh. 040 744 5916.

1600-luvulla syntynyt Fiskarsin Ruukki tunnetaan tänä päivänä suomalaisen muotoilun ja taiteen keskuksena.

Matka toteutuu, jos lähtijöitä vähintään 15.

Tervetuloa mukaan!

27 OMENOITA OKSILTA

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso tuolin takana hartian levyisessä haara-asennossa. Kurkottele eri suunnissa olevilta 'oksilta omenoita' vuorotellen molemmilla käsillä. Laske ne kädessäsi olevaan 'koriin'. Kerää 10 omenaa. Ota tarvittaessa tukea tuolista. Seuraa katseella omenaa koko liikkeen ajan. Kurkottaessasi omenaa korkeimmalta oksalta, joudut ehkä nousemaan varpaille.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen istuen.

Vaikeutat liikettä kyykistymällä, kun laitat omenan lattialla olevaan koriin.

Liike parantaa ryhtiä sekä olkanivelten ja selän liikkeitä. Pystyssä pysyminen varmistuu. Kurkotukset korkealle, kuten pyykkien ripustus tai tavaroiden ottaminen ylähylyltä, helpottuvat.

 **Ikäinstituutti**



Lysoo / Järvenmäki



Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset pristinävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5-8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

28 MARJOJA POIMIMASSA

Kunnon eväät

VÄLINEET: Pöytä

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa lähellä pöytää. Kumarru 'poimimaan marjoja metsässä'. Poimi molemmilla käsillä vuorotellen molemmilta sivuilta. Ojentaudu välillä ylös 'hailemaan maisemia'.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea pöydästä.

Vaikeutat liikettä kävelemällä välillä paikallasi ja katselemalla eri puolelle 'hyviä marjamättäitä etsien'.

Katseen suuntaamiset vuoroin alas ja ylös parantavat tasapainoa ja edistävät pystyssä pysymistä.



 **Ikäinstituutti**

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset pristinävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5-8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

29 NYRKKELIYÄ ERI SUUNTIIN

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolissa tukevasti. Nyrkkeile molemmilla käsillä vuoroteltaen eteen ja sivuille. Tehosta liikettä 'huh'-huudoilla ja puhumisella. Tee niin kauan kuin hyvältä tuntuu. Pidä välillä pieniä lepotaukoja. Säilytä hyvä ryhti ja rentous hartiasuudessa koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla toisella kädellä tukea tuolista ja tekemällä liikettä yhdellä kädellä kerrallaan.

Vaikeutat liikettä tekemällä sen seisten ja ottamalla pieniä joustavia askelia paikalla kuten nyrkkeilyä kehässään.

Liike parantaa tasapainoa ja ylävartalon verenkiertoa sekä vähentää hartiasuuden jännityksiä ja kipuja.



Lysoo / Järvenmäki



 **Ikäinstituutti**

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset pristinävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5-8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!

30 AVOIN SYLI

Kunnon eväät

VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa. Kohota hartiat ylös-alas 10 kertaa. Vie kädet sivuille syliin avoimeksi avaten. Venytä hetkisen. Laske kädet rentoina alas. Toista liike viisi kertaa. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen istuen.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi liikkeen aikana.

Liike rentouttaa niska- ja hartialihaksia sekä parantaa ryhtiä ja tasapainoa. Ylävartalon liikkuvuus ja ryhti helpottavat pystyssä pysymistä.



 **Ikäinstituutti**

Liikkumiskykyä voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnon ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset pristinävät mieltä ja kehoa. Juothan päivässä 5-8 lasillista vettä, maitoa tai piimää. Mukavaa päivää!